

## 西海学生记者团研学作文选登

## 走出课本看祖国

——我的北京研学之旅

西宁市贾小庄小学 五年级(1)班 任熙璇



小记者们在居庸关合影。西海全媒体记者 韦喻 摄

记得曾在书上看到这样一句话:课本不是孩子的世界,世界才是孩子的课本。每年寒暑假,爸爸妈妈都会送我去研学,让我用脚步去丈量世界,用眼睛去看世界,用心灵去感受世界。今年暑假,我的研学目的地是北京。

北京是一个有着深厚历史和文化底蕴的城市,拥有众多令人惊叹的景点,如故宫、长城、天坛等。一周的研学之旅,我们去了很多地方,也收获了很多知识,有些是课本上没有的。让我印象最深的,是故宫的恢宏和长城的雄伟。

故宫又名紫禁城,是一座金碧辉煌的宫殿。它是中国明清两代的皇家宫殿,是世界上规模最大,保存最完整的古建筑群之一。走进故宫,我们可以看到48只雕刻精美的龙头,这些龙是用于排出积水的。每每遇到暴雨天气,这48只龙头中会吐出

积水,便有了“千龙吐水”的奇观。时至今日,我们依旧还能看到“千龙吐水”的景象,真的不得不感叹古代劳动人民的智慧。继续前行,过了太和门,映入眼帘的是一座宏伟的大宫殿,这就是太和殿。这座殿有着金色的琉璃瓦,周围众兽无数。太和殿是故宫最大的宫殿,传闻太和殿是皇帝上早朝的地方。它也是故宫三大殿之一,与保和殿、中和殿相邻。故宫的建筑无论是色彩还是样式都很美,每一处都体现了古代工匠的智慧。石雕、木雕、砖雕等装饰艺术更是巧夺天工,令人赞叹不已。漫步在故宫的红墙金瓦之间,你可以深刻感受到古代皇家的威严与庄重。

如果说故宫是恢宏,那么长城就是雄伟。

都说“不到长城非好汉!”对,没错,我还去了长城,我也算是好汉啦!远看长城,它像一条巨

龙在崇山峻岭之间蜿蜒盘旋。听说,长城有一万三千里,居庸关长城是其中具有代表性的一段。我们是在晚上爬的长城,爬长城看上去简单,实则很难,是对我们体力和耐力的考验。有一些坡非常陡,我们一个个爬得面红耳赤、满头大汗。可当我们爬上最高处时,眼前显现的却是另一番美景,五彩斑斓的光束把长城照得格外明亮,远远看去好似一条身披金甲的巨龙盘踞山巅,伴随着美妙的蝉鸣声,一切显得如此雄伟、美妙。如果是白天,站在长城上,你还可以俯瞰壮丽的山川风光,感受古代军事防御工程的雄伟与智慧。

无论故宫还是长城,都是中华文明的瑰宝,是劳动人民智慧的结晶,更是中国历史乃至世界历史上最璀璨的明珠。我为祖国灿烂文化和悠久的历史感到骄傲,更为我是一个中国人而感到自豪。

## 北京研学之旅感想

海东市民和县东垣小学 四年级(4)班 王羽宣

读万卷书,行万里路。随着清晨的阳光洒满火车站,我们迎来了期待已久的研学活动。怀着无比激动的心情,坐上火车,在欢声笑语中开启了我们的北京研学之旅。

到了北京之后,我们参观了北大红楼、故宫、天安门广场、博物馆,游玩了梦东方,还夜爬了长城,跟北大学姐张帅对话。这几天的行程,虽然紧张,但也有收获:

我学会了自信。比如,小记者采访过程中,看着其他同学一个个很自信、很有勇气地问着自己想问的问题,而此时的我内心忐忑不安,我要不要采访呢?我要不要举手呢?但

听了几个同学的发言后,我终于小心翼翼地举手了,和张帅姐姐进行了一次有趣的对话,这时我感觉很开心,因为我做到了,我成功了,所以,无论做什么事情,都要自己确立一份自信,有自信的人才会成功。

我学会了自律。这是我第一次独自外出,父母不在身边,没人叫我起床,平时在家爸爸妈妈叫我起床,我都起不来,喜欢赖床,但是在这次的研学活动中,没有爸爸妈妈的催促,只有老师按门铃,我就像只小兔子一样迅速起来,心里想着“自律!自律!”我学会了自律,学会了管理自己,希望回家后我都能保持自律,让自己越来越优秀。

我学会了勇敢。快乐的一天结束了,迎来了漆黑的夜晚,我拉上窗帘,轻轻地关上门,心里七上八下的,但我不能退缩。因为这次的研学活动中父母不在身边,和我一起住的是一个8岁的小妹妹,虽然我很害怕,但我作为姐姐,要鼓起勇气,要勇敢,我一定要战胜这个黑夜。

这些收获,也正是我身上的缺点,在以后的学习和生活中,我一定能改掉这些缺点,成为一个自信、自律、勇敢的孩子。

## 我的第一次研学

西宁市南山路小学 四年级(2)班 陈曼达

初到贵德,我就看到了拉西瓦水电站下的黄河,清澈见底,一开始我以为这不是黄河,到后来我才明白,有一句话叫“天下黄河贵德清”,指的就是贵德的黄河水非常清澈。在这里我知道了:在大坝上一共有六个孔,分别是三个表孔、两个深孔、一个底孔,发电器的辅助工具一年大约用7000万千瓦时电量,但发电机本身不需要电,拉西瓦水电站的发电房在山上,所以又称洞室厂房。

下一站我们来到了阿什贡国家地质公园。在那里,我们看到了七色土,分别是红色的、紫色的、黄色的、青灰色的、棕色的、白色的、橙色的。我还了解了丹霞地貌形成的原因,是因为长时间风化,同时,靠近喜马拉雅山,产生高地,经过腐蚀而形成的。贵德的阿什贡国家地质公园七彩峰丛一共有三个峡,第一峡是千佛峡,第二峡是女娲峡,第三峡是轩辕峡。

此外,研学旅行中的团队活动,让我学会了更好地与人沟通和合作,在共同解决问题的过程中,我学会了倾听他人的建议,敢于发言,不会的问题问老师。只有不断尝试和努力,才会让自己变得更优秀。

## 贵德之行

西宁市朝阳小学 三年级(7)班 陈昊阳

7月13日,我跟随西海学生记者团去了拉西瓦水电站和阿什贡国家地质公园,被水电站深深震撼。拉西瓦水电站创造了许多历史之最,是龙羊峡至青铜峡规划的大中型水电站中的第二个梯级电站,也是黄河流域规模最大、发电量最多的水电站,还是国家“西电东送”北通道的骨干电源点。

拉西瓦水电站大坝坝高250米,最窄宽度为10米,最宽宽度为50米,长为105米,最高蓄水量达10.79亿吨,它就是这样一座宏伟的大坝。不仅如此,它还是一座双曲大坝,分为横向曲线和纵向曲线,横向曲线完美地将河水的冲击力分给了两旁的山体,而纵向曲线则成功让河水从孔中流过,进入洞室厂房进行发电。

这里的洞室厂房更是差点儿惊掉我的下巴,整个洞室厂房长375米、宽35米、高110米,建筑面积是13125平方米,别看我们只看见了一层,其实地下还有七层高,而这座洞室厂房还是在山体当中,把大山凿开建成的,这样的规模真的可以称得上是鬼斧神工。洞室里面设有6台发电机,每台发电机最高能发出70万千瓦时的电力,也就是说,这个洞室厂房的发电机,一个小时就可以生产420万千瓦时的电。如此规模的电力产生是由各个种类的机器协调配合完成的,比如有变压器、传输器、控制器……光这些机器平均每年约使用7000万千瓦时电量,难怪能发这么多电。

阿什贡国家地质公园让我对大自然的鬼斧神工产生了敬畏之心。先说丹霞,丹霞地貌产生的时间非常早,在一亿两千万年前就已产生,它为什么会如此美丽呢?因为独特的地理环境、地理位置以及风吹日晒,慢慢让红色土壤堆积产生丹霞地貌。丹霞、丹霞,顾名思义,丹是红色的意思,霞是霞光的意思,丹霞就是指绚丽的、鲜艳的霞光。但是在这里,丹霞指的是红色的山峰,因为有许多这样的山峰,所以呢,被称为七彩峰丛。

这次贵德之行收获良多,我知道了双曲拱坝的设计原理,知道了发电机的工作原理,懂得了丹霞和七色土的形成原因以及贵德这个名字的由来,我还知道了地理知识的重要性。中华少年们,从现在开始,从此刻开始,为了能实现自己的理想,为了能为祖国的发展添砖加瓦,贡献自己的一份力量,我们要好好学习。

西海学生记者  
XI HAI STUDENT REPORTER

HISTEP 得高

## 为什么学习久了会头昏脑胀

学习时大脑要消耗大量的能量和氧气,这些能量和氧气必须由流经大脑的血液来供应。持久工作、学习,血液供应量就需要得多了,这样就会使脑细胞积血过多,体积膨胀,脑细胞产生的废物和化学物质就要增多,通过神经反射就会使人感到头昏脑胀。

1996年北京市卫生防疫站发表了一篇论文——《吸氧对高中生脑功能的影响》。他们给高三学生经鼻管吸氧15分钟,发现对学生准确程度及疲劳的影响较明显,提示吸氧对于推迟脑疲劳的发生和发展有一定作用。多项国外研究发现:吸氧浓度达30%可激活脑的多个区域。建议在感到头昏脑胀时及睡前吸半小时氧,缓解脑疲劳、促进睡眠。

地址:青海省西宁市城北生物园区万佳家博园二楼得高健康家居 有氧热线:0971-8821777

得高健康知识  
小讲堂  
第(11)期